

★ メイン情報 ★

■2018年10月施行！スペアタイヤ点検項目追加・整備管理者研修に関する法令の一部改正

2018年10月1日から、大型トラックや大型バスの定期点検項目にスペアタイヤの点検が追加されるよ。更に整備管理者の研修も受講時期が明確化されたよ



2018年6月に改正された「自動車点検基準」では、車両総重量8トン以上または乗車定員30人以上の大型自動車のスペアタイヤやツールボックスを3カ月ごとに点検を行うことが新たに義務づけられました。

更に、「旅客自動車運送事業運輸規則・貨物自動車運送事業輸送安全規則」の一部が改正され、自動車運送事業者が選任した整備管理者に対し受講させる研修の時期が明確に決められました。

1 自動車点検基準の一部改正 事業用自動車等の定期点検基準（自動車点検基準）第2条第1項「車枠および車体」の3カ月点検項目にスペアタイヤ及びツールボックス項目が追加されました。

2 自動車の点検及び整備に関する手引きの一部改正（平成19年国土交通省告示第317号）
「自動車の点検及び整備に関する手引き」にスペアタイヤ及びツールボックスの点検方法が追記されました。

3カ月点検

既存

● 非常口の扉の機能

● 緩み及び損傷

新規追加

● スペアタイヤ取付装置の緩み、がた及び損傷

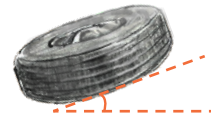
● スペアタイヤの取付状態

※車両総重量8トン以上または乗車定員30人以上の大型自動車に限り実施



点検・整備に関する手引き

スペアタイヤ取付装置に緩み、がた及び損傷がないかをスパナ、目視、手で揺する等して点検すること



点検・整備に関する手引き

スペアタイヤが傾きや緩みなく確実に取り付けられているかを目視、強く押す等して点検すること

スペアタイヤに関わる部分

● ツールボックスの取り付け部の緩み及び損傷



点検・整備に関する手引き

ツールボックスの取付部に緩み及び損傷がないかをスパナ、目視等により点検すること

ツールボックスに関わる部分

被牽引自動車の定期点検基準も、事業用自動車等と同様の項目項目が追加されました。

被牽引自動車の定期点検基準

（自動車点検基準第2条第3項）

- 緩み及び損傷
- スペアタイヤ取付装置の緩み、がた及び損傷
- スペアタイヤの取付状態
- ツールボックスの取り付け部の緩み及び損傷

走行中に物が落下すると危険だからきちんと点検しないとね！



3 整備管理者の研修の一部改正（国土交通省令第51号）

旅客自動車運送事業運輸規則及び貨物自動車運送事業輸送安全規則の一部が改正され、「整備管理者研修」は地方運輸局から通知が届いた場合受講させる受講通知制度を廃止し、受講時期が明確化されました。

地方運輸局が行う研修を受講させなければならない

1. 新たに整備管理者として選任された者
2. 整備管理者選任後、前年度に受講していない者（2年に1度）

旅客自動車運送事業運輸規則第46条
貨物自動車運送事業輸送安全規則 第15条

※日程及び申込み方法は各地方運輸局のHPを確認ください。

★ プチ情報 ★

■ 簡単体操で身体と心をリフレッシュさせよう



長時間座ったり、同じ体勢でいることが多いと、
身体がだるくなったり、痛くなったりするよ。どうすればいいかなあ。

ストレッチには、筋肉の緊張をほぐしたり、血液の循環をよくして身体の柔軟性を高めるだけでなく、同時に心もリラックスさせる効果があります。長時間同じ体勢でいると身体に負担もかかるため、ストレッチを行い、身体も心もリフレッシュしましょう。

腰のストレッチ

長時間同じ体勢でいると、腰に負担がかかります。腰の重さやだるさを感じる前に腰回りの筋肉をほぐし、腰の可動域のバランスを整えましょう。

- 1 椅子に少し浅めに腰をかける



腰をひねる動作が有るため、背もたれのある椅子を使用すると良いでしょう。

- 2 腰背筋を伸ばしてゆっくり体を後ろにひねる



腰から下をしっかり固定します。つかめる人はそのまま背もたれをつかんで行いましょう。

- 3 左右両方とも動かす



反対も同様にひねり、左右の腰の可動域を高めましょう。

ふくらはぎの運動

積極的に足の筋肉を動かすことで、下半身の血液が心臓に送り返され、足のむくみを解消することが期待できます。

- 1 椅子に深く腰をかける



地面から足を離す動作があるため、深く腰をかけ、座るようにしましょう。

- 2 足を伸ばす



足を伸ばす角度は、無理をしない程度に上げましょう。

- 3 つま先を上下させる



つま先を上下に動かすのはゆっくり行ったり、早く行ったり等動きに変化をつけると、血行が良くなります。

ストレッチだけでなく、長時間同じ体勢にならないよう、積極的に機会を見つけて社内等を歩くようにして身体への負担を根本的に減らすように工夫してみよう！



●参考：厚生労働省 東京ストレッチ物語 http://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch.html



東海電子株式会社 事務局
水野

東京都立川市曙町 2-34-13
オリンピック第3ビル 203号室
TEL：042-526-0905 FAX：042-526-0906
<http://www.tokai-denshi.co.jp/>

